

Lo que puede esperar

- Puede sentirse incapaz de estar sentado(a) sin moverse por largos períodos de tiempo.
- Puede sentir la necesidad de hacer algo con sus manos.
- Puede pensar: “Yo debería estar haciendo otra cosa ahora”.
- Estos pensamientos y sentimientos generalmente pasarán después de una o dos semanas. Puede sentir momentos de inquietud hasta un mes después de haber dejado de fumar.

Frecuencia

- Estudios recientes han demostrado que el 55 a 75% de las personas que dejan de fumar reporta una mayor inquietud hasta una semana después.

Autocontrol

- Esté consciente de lo que siente su cuerpo. Si siente que necesita moverse, seguramente usted necesita un cambio de rutina. Levántese y estírese o haga una breve caminata.
- Espere sentirse inquieto(a). Haga pausas físicas y mentales de 10 minutos cuando esté trabajando. Trate de estar activo(a) durante esas pausas: camine, estírese, corra.
- Puede apretar una bola de hule u otro de los muchos artículos que existen para aliviar la tensión y así mantener sus manos ocupadas.

La nicotina, el cuerpo y la mente

- La inquietud puede deberse a la falta de nicotina en el cuerpo o a cambios bioquímicos en el cerebro. También puede deberse a reacciones condicionadas por situaciones relacionadas con el fumar.
- Ahora que usted ha dejado de fumar, puede que no sepa cómo conducirse en situaciones que antes asociaba con el fumar.

Notas relacionadas

- Usar parches de nicotina o chicle con nicotina puede ayudar a disminuir la intranquilidad.